



REHA-TRAINING Trainingscenter Manfort

Johannes-Kepler-Str. 6 · 51377 Leverkusen-Manfort

Tel 0214-50 00 42-450 · Fax 0214-50 00 42-222

rehasport@reha-training.de · www.reha-training.de



REHA-TRAINING
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Kursplan Leverkusen-Manfort

Gültig ab April 2021

MONTAG

16:00 – 17:00	Rückenfit	■
19:00 – 20:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■

DIENSTAG

09:00 – 09:45	Basis Gruppe	■
12:00 – 12:45	Basis Gruppe	■
15:30 – 16:15	Basis Gruppe	■
16:15 – 17:00	Basis Gruppe	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe	■

MITTWOCH

09:00 – 10:00	Rückenfit	■
12:00 – 13:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■

DONNERSTAG

09:00 – 09:45	Basis Gruppe	■
12:00 – 12:45	Basis Gruppe	■
15:30 – 16:15	Basis Gruppe	■
16:15 – 17:00	Basis Gruppe	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe	■

■	Trockenkurse	Kursbelegung nach Verfügbarkeit.
■	Basiskurse	

Gerätetraining (zuzahlungspflichtig)

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag: 10:00–12:00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag: 17:00–19:00 Uhr

Weitere Informationen

- Parkplätze befinden sich direkt vor der Halle
- Umkleidemöglichkeiten nach dem Eingang rechts
- Spind in der Umkleide vorhanden (bitte kleines, eigenes Vorhängeschloss mitbringen)
- Kursraum: 1.OG, Treppe in der Eingangshalle und dann oben rechts
- Bitte Versichertenkarte mitbringen

KOSTENÜBERSICHT

Angebot	Leistung	Zuzahlung
Basis	Teilnahme an Basis-Gruppe Trocken (45 Min. in einer festen Gruppe)	kostenfrei
Rehasport Plus Gruppen	Teilnahme an diagnose-spezifischen Trockenkursen (60 Min.)	19,50 €/M.
Rehasport Plus Geräte	Teilnahme an diagnose-spezifischen Trockenkursen (60 Min.) und Gerätetraining*	34 €/Monat

* + Nutzung der Trainingsfläche in Schlebusch möglich

KURSINFO

Basis Gruppe ist ein allgemeines Ganzkörpertraining, welches über 45 Minuten Übungen zur Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitssteigerung bietet.

Rehasport mit Gelenkersatz (z.B. Knie-TEP, Hüft-TEP) ist ein kräftigendes Trainingsprogramm, bei dem sowohl die Stabilität des operierten Gelenks, als auch die Koordination und das Gleichgewicht verbessert werden.

Rückenfit ist ein vielseitiges Rückentraining, bei dem ganzheitlich die Rumpfmuskulatur gekräftigt wird.

Eine persönliche Beratung findet jeden Montag und Mittwoch von 9:00 bis 11:00 Uhr und Mittwoch von 17:00 bis 19:00 Uhr an der Rezeption in der Hauptstelle von REHA-TRAINING, Am Gesundheitspark 2, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gerne informieren wir Sie auch telefonisch unter 0214-500042-450 oder per E-Mail: rehasport@reha-training.de.